

**ΟΜΑΔΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
08:30 - 09:20	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νάνσυ	<b>BODY SCULPT</b> Λάμπρος	<b>YOGA</b> Κατερίνα	<b>CARDIO</b> Λάμπρος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νάνσυ	10:00 - 10:50	<b>BODY SCULPT</b> Νάνσυ	
09:30 - 10:20	<b>PILATES</b> Έλενα	<b>CARDIO</b> Λάμπρος	<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος Ν.	<b>BODY SCULPT</b> Λάμπρος	<b>PILATES</b> Έλενα	11:00 - 11:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νάνσυ	<b>BODY SCULPT</b> Αλέξης
11:00 - 11:50	<b>PILATES</b> Έλενα	<b>PILATES</b> Θεοδόσης	 Εύα	<b>YOGA</b> Κατερίνα	<b>PILATES</b> Αλέξης	12:00 - 12:50	<b>PILATES</b> Θεοδόσης	<b>YOGA</b> Κατερίνα
15:30 - 16:20	<b>YOGA</b> Σοφία		<b>PILATES</b> Έλενα		<b>BODY SCULPT</b> Γιώργος Ν.			
17:00 - 17:50	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νάνσυ	 Γιώργος Δ.	<b>BODY SCULPT</b> Λάμπρος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Γιώργος Ν.	<b>PILATES</b> Αλέξης	18:00 - 19:00	 Γιώργος Δ.	 Έφη
18:00 - 18:50	 Έφη	<b>PILATES</b> Εύα	<b>CARDIO</b> Λάμπρος	 Ειρήνη Π.	 Αλέξης	19:00 - 19:50	 Κατερίνα Κατσ.	
19:00 - 19:50	<b>TAE BO</b> Γιάννης	 Εύα	 Ειρήνη Π.	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σταύρος	 Γιώργος Δ.			
20:00 - 20:50	<b>BODY SCULPT</b> Γιάννης	<b>HIPS &amp; ABS</b> Σταύρος	 Ειρήνη Π.	 Σταύρος	<b>HIPS &amp; ABS</b> Νάνσυ			
21:00 - 21:50	 Εύα	 Έφη	<b>BODY SCULPT</b> Νάνσυ	 Σοφία Κ.	<b>YOGA</b> Σοφία			
22:00 - 22:50	<b>PILATES</b> Εύα		<b>YOGA</b> Σοφία					

**GROUP TRX - INDOOR CYCLING - CROSS TRAINING**

Ώρες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή		Σάββατο	Κυριακή
08:00 - 08:30		GROUP TRX 30' Βαγγέλης		GROUP TRX 30' Βαγγέλης		11:30 - 12:00	GROUP TRX 30' Ελένη	
09:00 - 09:30						12:30 - 13:00	Y BIKE 30' Νάνση	
09:45 - 10:15	Y BIKE 30' Νάνση					13:00 - 13:30		
10:00 - 10:30	GROUP TRX 30' Ελένη	GROUP TRX 30' Δημήτρης	GROUP TRX 30' Ελένη	GROUP TRX 30' Δημήτρης	GROUP TRX 30' Ελένη			
10:30 - 11:00						14:00 - 15:00	*CROSS TRAINING Νάνση	GROUP TRX 30' Χρήστος
11:00 - 11:30				Y BIKE 30' Νάνση		15:30 - 16:00		
12:00 - 13:00		CROSS TRAINING Νάνση		CROSS TRAINING Νάνση		17:00 - 17:30		
18:00 - 18:30					GROUP TRX 30' Βαγγέλης	18:00 - 19:00	FUNCTIONAL TRAINING 60'	
18:30 - 19:00		GROUP TRX 30' Γιώργος		GROUP TRX 30' Ελένη				
19:00 - 19:30	GROUP TRX 30' Βαγγέλης							
19:30 - 20:30		FUNCTIONAL TRAINING 60'		FUNCTIONAL TRAINING 60'				
19:30 - 21:00		STREET FIGHT 90' Γιάννης	GROUP TRX 30' Γιώργος	STREET FIGHT 90' Γιάννης				
20:00 - 20:30	Y BIKE 30' Νάνση		Y BIKE 30' Νάνση 20:15 - 20:45		GROUP TRX 30' Γιώργος			
20:30 - 21:00	GROUP TRX 30' Γιώργος							
20:30 - 21:00	Y BIKE 30' Νάνση							
21:30 - 22:00		GROUP TRX 30' Ελένη		GROUP TRX 30' Ελένη				